

# 省錢美容達人

文：莎

經濟不景氣，各位愛美的女士，對美容產品又愛又恨：愛的是它可以使自己肌膚變得更漂亮；恨的是要付出相當昂貴的金錢代價。但大家有沒有想過，不少貴價的化妝品、保養品、所採用的成分，都是從天然植物中提煉的，然後經過許多化學程序，令本來廉價的天然成分，身價暴升。那為何我們不自行製造呢？利用天然食材護膚，既可避免美容品引起的過敏反應，又有簡便、易學、廉價、無副作用等優點。

護膚之前，先要清楚自己的皮膚的性質，配合自己的皮膚特性，令自製的護膚品發揮更佳功效。基本上，皮膚可分為五種性質，分別是中性、乾性、油性、混合性及衰老性五種。要準確地測試，最好方法當然是使用專門鑒別皮膚性質的儀器，另外也有最簡單的觀察辨別法。



以下提供一個簡單的“紙巾測試”方法，讓各位初步了解自己皮膚的性質。首先，徹底清潔臉部，不塗任何護膚品，待30分鐘後，用一張紙巾覆蓋整張臉，然後輕輕均勻按壓，拿起紙巾，放在陽光或燈光下檢查。

中性皮膚——紙巾上只有淡淡面油。

乾性皮膚——紙巾上只有星星點點的油漬或沒有油漬。

油性皮膚——紙巾上留下大片油漬。

混合性皮膚——紙巾上明顯看到印在額頭、鼻翼、下巴及嘴巴周圍有深深的痕跡。

衰老性皮膚——不用紙巾測試，可從鏡子清晰反映出細紋及皺紋、皮膚粗糙、不平均色素、缺乏光澤及彈性等情況。

皮膚會因應天氣轉變、空氣情況、健康狀況等因素出現暫時性或永久性的轉變。建議各位讀者每一季均進行一次皮膚性質測試，以確定當時的皮膚狀況；了解自己皮膚性質後，按自己肌膚需要，製造天然的美容品。以下為各位讀者介紹幾種材料簡單、造法簡便的天然美容品。



## 菠蘿(鳳梨)燕麥面膜

功效：菠蘿(鳳梨)含酵素及維他命，能溶解堵塞毛孔的油脂及老化角質，可以將臉上頑固污垢，統統磨走。這張面膜，同時可用於身體，清除背上小粒粒及手肘腳跟的硬皮，需要時可適量加入蜜糖，適合混合性及油性皮膚。

材料：菠蘿40克、燕麥1湯匙、全脂鮮奶1湯匙

製作：(1) 所有材料以攪拌機打成糊狀；

(2) 敷在面上或身上約10分鐘後，把其沖洗掉。



## 蜂蜜去斑面膜

功效： 蜂蜜有多種氧份及維他命、葡萄糖，加上燕麥及蛋白，能促進新陳代謝及減退色斑，此外，更具磨砂功效，使皮膚潔淨幼滑，適合任何皮膚。

材料： 蜂蜜1.5湯匙、燕麥1湯匙、蛋白1隻。

製作： (1) 蜂蜜(不需開水)放進蛋白中，再放入適量的燕麥，調成糊狀；  
(2) 敷在面上敷約10-15分鐘；  
(3) 用溫水洗淨，洗面時用手輕輕在面上打圈，讓燕麥在面上發揮磨砂效用。



## 豆腐酵母美白面膜

功效：豆腐原來是最早期的美白面霜，有嫩白柔細肌膚，改善暗啞肌膚，加強肌膚抗氧化能力，適合任何皮膚。

材料：豆腐1小塊、酵母粉2茶匙、橄欖油1/2茶匙(油性肌膚可省略)。

製作：(1) 將豆腐碾碎，加入酵母粉調成糊狀即可，若屬乾性肌膚可再加上橄欖油攪拌均勻使用；  
(2) 敷在面上或身上約15-20分鐘後，用溫水洗淨。



## 藍莓眼部緊膚液

功效：藍莓是補眼的精品，可吃可敷，能促進眼部微血管循環，減退黑眼圈、眼底的油脂粒及乾紋，適合任何皮膚。

材料：藍莓10粒。

製作：(1) 藍莓碾成泥；  
(2) 敷在眼約15分鐘後，用冷水沖洗掉。



## 綠茶化妝水



功效：綠茶中的兒茶素，有極強抗氧化作用；此外，綠茶含有維他命C，美白及淨化肌膚，適合任何皮膚。

材料：上等綠茶1湯匙、過濾水40毫升、檸檬精油1滴、日本清酒40毫升。

製作：(1) 利用咖啡機蒸餾出綠茶；  
(2) 綠茶及清酒混合後加入檸檬精油；  
(3) 早晚以棉花球沾濕塗抹在臉及頸上。

## 紅茶去死皮口唇霜



功效：紅茶的單寧酸，可擊退難看的暗啞唇色，而且又能軟化角質層，令嘴唇紅潤柔軟，適合任何皮膚。

材料：紅茶包(泡過的)1個、橄欖油1茶匙。

製作：(1) 把泡過的紅茶包拆開，取出1茶匙的紅茶葉，然後把橄欖油混和；  
(2) 塗在雙唇上，約5分鐘輕輕推磨。可重覆兩至三次，直至唇上死皮完全清除；  
(3) 以濕化妝棉輕輕沫抹淨嘴唇。



## 手部香蕉軟膚膜



功效：香蕉含有維他命C及B6、鉀、營養成分高，用後肌膚充滿光澤，適合任何皮膚。

材料：香蕉2條、蜜糖1茶匙。

製作：(1) 所有材料以攪拌機打成糊狀；  
(2) 把軟膜塗滿雙手(及手肘)，約30分鐘後沖洗掉。

功效：薑具有很強的排汗及利尿消腫功效，幫助血液循環，使用身體暖和，從而改善女性手足冰冷的症狀，適合任何皮膚。

材料：香橙1/2個、薑1/2塊（約1/2個香橙大小）、黑砂糖2茶匙

製作：(1) 橙及薑切片；  
(2) 橙、薑、黑砂糖混合放在雪櫃醃一晚；  
(3) 用時倒入浴缸水中，浸泡時用橙片輕磨手肘腳跟，軟化該處的皮膚。

## 香橙薑浸浴



各位讀者應謹記，在使用各款美容產品時，都應先作肌膚敏感測試。只要將適量產品塗於肌膚較敏感部位，如手肘關節內側，或手腕內側，若出現疹子，或產生灼熱、刺痛、發紅或肌膚變色的暫時性現象，表示此產品不適用於你的肌膚，應立即以溫水將產品沖走，有需要可用濕布抹淨。因應自己的肌膚性質選擇適合自己的護膚產品，再配合針對不同肌膚問題作特別護理，才能確保得到最佳的護膚效果。



天然美容品的材料均為天然的蔬果或其他食材如：蜂蜜、乳酪等，不含人工添加物，因此，保持新鮮為最高指導原則。製造時量不宜太多，盛載的容器以清潔的玻璃或陶瓷的廣口瓶為宜。存放在陰涼、乾燥處，通常最好放在冰箱。製造時，手須保持清潔，所使用的容器均經徹底洗淨、消毒；取用自製品時，最好用清潔的挖杓或湯匙。製好一段時間的天然美容品，若發現材料有分離現象及聞到腐酸味，必須丟掉了。



以上部分內容摘自黃曉雲：《天然美肌主義》